

令和2年11月号

# KOCO かあらばん



～安心して<sup>しあわせ</sup>幸福に暮らせる町を目指して～

令和2年11月25日第108号発行  
社会福祉法人 横浜鶴声会  
横浜市駒岡地域ケアプラザ  
発行責任者: 所長 板山 重樹  
〒230-0071 鶴見区駒岡 4-28-5  
TEL 570-6601 FAX 570-6602  
Email: komaokacp@y-kakuseikai.or.jp  
http://www.y-kakuseikai.or.jp/kococp/

日頃より、駒岡地域ケアプラザの事業にご参加・ご協力いただきありがとうございます。  
貸館事業に関しまして、10月より各部屋の定員の緩和をしております。今までは定員の半分の人数に制限をしていたのですが、1m以上の距離が保てることを条件に制限が解除されています。何人まで利用できるかは各部屋の面積や活動内容によっても異なりますので、お問い合わせいただくか、ホームページなどをご確認ください。定員は緩和されましたが、引き続きマスクの着用や消毒など、感染拡大防止にご協力ください。 所長 板山重樹

## 男性いきいきシニア倶楽部

地域にお住まいの60歳以上の男性を対象に体操教室を開催中です。  
仲間と一緒に楽しく体幹トレーニングや柔軟体操をしませんか。

### 参加者募集中！（若干名）

何歳になっても、  
筋力・運動能力は  
上がります。



体幹部を鍛えると、  
転倒しにくく  
なります。

日 程	: 12月16日・1月20日・2月17日・3月17日（全て第3水曜日）
時 間	: 13:30～15:30
場 所	: 多目的ホール
内 容	: イスに座って柔軟体操・マットを使って体幹トレーニング
参 加 費	: 500円（各回毎に集めます）
持 ち 物	: 動きやすい服装・マスク・上履き・タオル・飲み物・外履きを入れる袋
対 象	: 地域にお住まいの60歳以上の男性
お申込み先	: 駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井
電 話	: 570-6601

.....  
開館日（年末年始以外）月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602  
\*車での来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車での来館を希望される方はご相談下さい  
.....

うちの子、周りの子と  
ちょっと違うかも？  
発達障害？

周りの子とうまく遊べず、  
公園やプレイルームに行き  
にくい・・・

## ～発達が気になる子の親の集い～

子育てに心配ごと、不安を抱えている方  
障害のあるお子さんをお持ちの方（手帳の有無は問いません）  
地域で支えあう場を作りたいと考えています。

こどもの成育はどのお母さんも気になるもの・・・  
うちの子は“ちょっと他の子と違う”や他の子はどう成長しているの？  
と思ったことあるお母さん、  
まずはこどもの成長について話してみませんか？



**1 / 13 (水)**  
**10:00 ~ 11:30**



場所： 駒岡地域ケアプラザ（駒岡4-28-5） 多目的ホール

対象： 未就学児（6歳ぐらまで）のお子さんをもつ保護者

### 《申込み・お問い合わせ先》

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家 電話：045-570-6601

## 地域包括支援センター 新入職員紹介



はじめまして。10月から仕事させていただいている大上(おおかみ)雅子です。よろしくお願ひします。毎朝の楽しみは、愛犬との散歩です。空の色や風の匂いで季節を感じながら早足で歩くと、清々しい気分になれます。うちの娘(柴犬 10カ月)が人懐っこいため、近所に顔見知りが増えました。



## 10月行事

## 運動会週間 10/5(月)～10(土)



例年と違い、マスク・消毒をし、運動会を楽しみました。笑顔・笑い声がたくさんでした。

## 11月行事

## 紅葉狩り週間

今年は、新型コロナウイルス感染症の流行にともない、残念ながら中止となりました。

少しでも秋を感じていただけるよう、フロア内に紅葉を飾り、送迎車中より紅葉を探しました。



## 教えて

## レクリエーション～手芸編～

### 毛糸の帽子・マフラー

1. アンデミルミルを使い、好きな毛糸を使い編む。



### ポインセチア

1. フェルトを型で切る。
2. ワイヤーをボンドでつける。
3. 器にオアシスを入れる。
4. 2をまとめ、3にさし完成。



## ナースの秘密手帳



～デイサービス看護師のワンポイントアドバイス～

### 体もポカポカ心もすっきりラジオ体操！

寒い日が続く、体も縮こまりがちな季節におすすめなのが、ラジオ体操です。ラジオ体操は、昭和3年に国民の体力向上と健康保持、増進を目的として作られ、昭和26年に現在の内容になりました。

立って体操をするイメージですが、座って行うこともできますので、痛みのない範囲でゆっくり行いましょう。体を動かす事で体もポカポカ。疲労感で寝つきもよくなり、頭も心もすっきり。冬の運動不足におすすめです。



## 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

### 日々の中での脳トレ



以前、ご紹介した脳トレですが、「名札で脳トレ」の他に、「洗濯物をたたむ脳トレ」もしていただいています。

タオルの角をあわせ、Tシャツを畳んだり・・・と指先を使って、形をそろえたりおしゃべりもしてと、手先を使いながら会話をしと過ごされています。会話にも返答されたり、話題もふくらみ笑顔の花も咲いています。



### ご報告 《歯科相談》



今年の歯科相談ですが、新型コロナウイルス感染症の流行にともない、残念ながら中止となりました。

デイサービスでは日頃より、昼食後の口腔ケアの際、うがいだけではなく、歯ブラシで磨いていただくようお勧めし見守り、介助をおこなっています。

その他にも、誤嚥性肺炎の恐ろしさを伝えるなど、口腔ケアの大切さをお伝えしています。

### ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

12/14（月）～19（土）

令和3年 1/18（月）～23（土）

＜ゆず湯週間＞ 12/18（金）～ 24（木）

＜クリスマス忘年会＞

12/22（火）～ 28（月）

### ～ ボランティア募集 ～

☆ お茶出しや洗髪後のドライヤーかけ(火・木・土曜日)午前活動できる方募集しています。

### ～ ご寄付の依頼 ～

- ・入浴時使用の為の「固形石鹸」、誕生日プレゼント作成用の「綿の柄布」、「新品の手ぬぐい」
- ・生活や健康に関する情報誌・雑誌（週刊誌・月刊誌）古いものでも構いません。
- ・ゆず湯で使う「ゆず」

\* 寄付とボランティア募集の問い合わせは、地域交流担当：氏家までご連絡下さい。

電話：570-6601

## デイサービス職員募集中!!

駒岡地域ケアプラザでは、デイサービスと一緒に働いてくれるスタッフを募集しております。

- ① 介護職（資格・経験の無い方でも大丈夫。やる気と元気のある方を歓迎しています）
- ② 送迎ドライバー（要普通免許。朝と夕方だけのお仕事です）

詳細は、採用担当（所長：板山）までご連絡ください。 電話：570-6601

## ～からだをメンテナンスしよう～

メンテナンスとは、機械、車、時計などの整備のことですが、人間の体も、精密な機械です。メンテナンスしているから、高級なクラシックカーは、いつまでも走ることができ、オーバーホールしているから、アンティーク時計が存在するのです。

さあ、関節に油をさし、筋肉を柔軟にし、脳と体を繋げていきましょう。  
効率よい効果的なメンテナンス方法について、お話したいと思います。



♪メンテナンス方法は3種類。歩きだけでは、どんぶり飯だけの食事のようなもの。食事と同じにバランスよく。

【健康寿命を全うするための運動は？】

有酸素運動

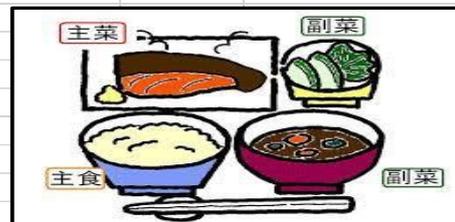
ストレッチ

筋肉トレーニング

効果の上がる運動の組み合わせ



バランスよくね！



有酸素運動 = 歩く、ジョギング、(余っているエネルギー源である脂質を使う)

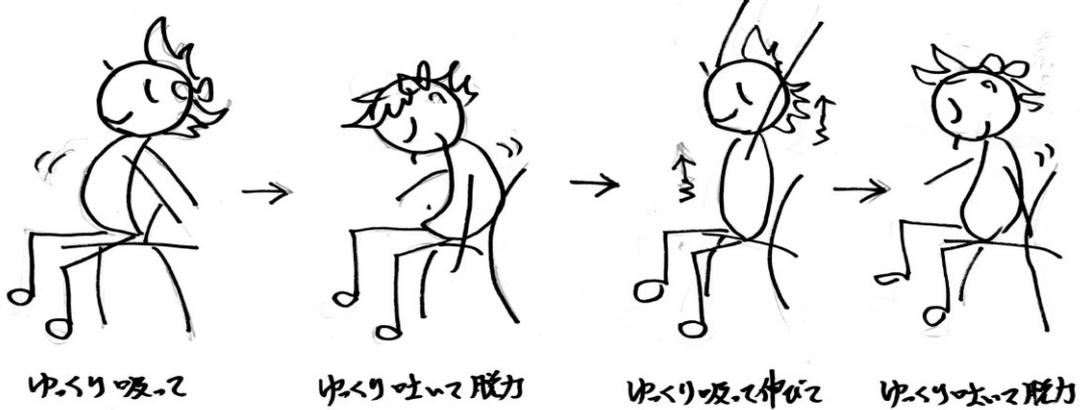
1日8千歩と言われますが、人によって違います。適切な歩数を見つけましょう。

筋力トレーニング = 筋肉、関節を使って、強める(継続できる骨格でいることが大切)

ストレッチ = 筋肉などを伸ばす。血液を穏やかに流し、関節、筋肉を柔らかく。

## 究極のストレッチ

♪呼吸は、自律神経も整えます。吐く時は、しっかり脱力して。



## 究極の筋トレ

♪座らずに粘って立ち上がるとスクワットに！足腰を鍛えます。

ひざを痛めにくいイスからの立ち座り

「こんにちは・どっこいしょ」のリズムで！



足の付け根に  
手のひらを上に向  
けて当てる  
(体の折れ線！)



「こんにちは」  
股関節を軸に  
背中を伸ばして  
前傾する



「どっこい……」で  
お尻を上げる  
腰(椎間板)に負荷  
がかかるので、腰が  
悪い方はももや椅子  
を手で支える



「……しょ」で上  
体を起こし、立  
ちあがる

～記事を頂いた先生のご紹介～

根本裕子 先生：健康運動指導士、日本体育協会公認スポーツリーダー、横浜市スポーツインストラクター・  
YPSI (ヨガ ピラティス ストレッチ インターナショナル) 国際認定資格取得・  
(一社) 黒田恵美子ケアウォーキング普及会指導員

お問い合わせ先：駒岡地域ケアプラザ地域包括支援センター 担当：荒井 (☎ 045-570-6601)

# 活動メンバー男性募集中！！

## ボランティア団体：駒岡ヘルパー親父会

平成21年度からボランティア活動を開始して、11年になります。

活動が定着して、依頼される利用者数も増えています。

活動メンバーが高齢化で、メンバーも減っている現状があります。

男性で何かやりたいなあと思っている方は、ぜひお問い合わせください。

利用者の方達は高齢者のお一人暮らしの方、高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅になります。

対象の方のお住まいは、駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区になります。

### ●活動内容

- 依頼者のご自宅廻り庭の草むしり
- 網戸の張替え
- 家具の移動
- 低木の手入れ
- 電球の交換



### ◎女性にお願いしたいこと

- 草むしり
- 剪定で出たごみをまとめる
- 活動中に利用者の方のお話し相手

※活動に必要な道具（剪定ばさみ等）は、会で揃えてお渡します。

活動前



活動後



活動は、1人で行くことはありません。

最低3名以上で活動に行きます。

時間は、2～3時間程度です。

毎月メンバー同士の交流と活動の報告をする「定例会」を行っています。

定例会：毎月第2土曜日 9：30～10：30

場 所：駒岡地域ケアプラザ 地域ケアルーム

\*活動に興味のある方は、お気軽に定例会に出席をお願いします。

駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家までご連絡下さい。

電話：045-570-6601



# ままほっとるーむ



ボランティアの方達に保育をしてもらい、少しの時間ママ同士でゆっくり話ができます。親子で楽しめる手遊びの時間もあります。お気軽に遊びに来て下さい。

日時：第2金曜日 10時～11時30分 ※12・2・3月はお休み※1回のみ参加でも可  
◆新型コロナウイルスの関係で急きょ中止になることもあります。ご了承ください。

場所：多目的ホール

定員：5組〈申込み制〉 \*申込み開始は、1カ月前！

対象：0～3歳児のお子さんと保護者 \*6カ月未満のお子さんは、同室でおしゃべり会参加もできます。

参加費：100円（お茶代）

持ち物：マスク着用、うわばき、保育に必要なもの

**（お問い合わせ） 駒岡地域ケアプラザ 電話：045-570-6601 担当：氏家・落合**

## 【貸し館のご案内】

\*福祉保健活動の場として有効にご活用下さい。活動内容によっては、有料となる場合があります。

多目的ホールは、第1・3水曜日以外の夜間（18時～21時）枠が空いています。

調理室・地域ケアルーム・ボランティアルームも午前・午後・夜間は比較的空いております。

★利用の手続き等、詳しくはお問い合わせください。

電話：045-570-6601 担当：氏家

多目的ホール



調理室



ボランティアルーム



地域ケアルーム



横浜市駒岡地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜鶴声会が指定管理者として運営しています。

**KOCO** とは…**KO**maoka **CO**mmunity care plaza（駒岡地域ケアプラザ）の略です。



### 編集後記

朝、晩と昼の温度差が激しいですね。どの洋服を着ようか悩んでいます。どの洋服を着ようか悩んでしまいます。体調管理もむずかしいと思いますが、引き続き手洗い、うがいと加湿をし、今年をのりきりたいと思います。  
(R・U)

寒くなり、今まで通りアルコール消毒していたら手の乾燥が気になるこの頃。保湿をまめに必要ですね。  
(M・U)

あと少しで、今年も終わりですね。例年、慌てて大掃除をする年末・・・今年はずつ掃除を始めようと決心。実践中です。どうか今年はずつ慌てない年末を過ごせますように。  
(A・N)